手動調理　レンジを使う

食品を一定のワット数で加熱する

800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。レンジ 発酵 の操作方法は、➔P.32 を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ(発酵) を押し ワット数を選ぶ

ワット数選択
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W ▶ 100W ▶ レンジ 発酵

例:800Wにセットした場合
800W

2 10分 1分 10秒

800W
(最大設定時間3分)
600W 500W
(最大設定時間19分50秒)
200W 100W
(最大設定時間90分)

例:1分20秒にセットした場合
1分20秒

3 あたためスタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

⚠注意

レンジ加熱では加熱しない。(破裂の恐れ)

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

(※卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。

食品100g当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類 葉・果菜類	50秒～1分20秒	40秒～50秒	めん類	―――	40秒～50秒
野菜類 根菜	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	汁もの(みそ汁・スープなど)	―――	1分10秒～1分30秒
魚介類	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	飲みもの(酒・牛乳など)	―――	20～40秒
肉類	1分40秒～2分	50秒～1分10秒	パン・まんじゅう	―――	20～30秒
ごはん類	―――	20～40秒	ケーキ	40秒～50秒	―――

※ レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。(標準温度20℃のとき)

●レンジ 800W の最大設定時間は3分です
3分以上加熱する場合は レンジ 600W で加熱します。

●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

下準備をする　はじけや飛び散りをふせぎます。

●イカやタコは表面に切り目を入れる
※レンジ 200W で加熱時間をひかえめにします。

●殻付きの栗やぎんなん
※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る

●ひじき
※レンジ 200W で加熱時間をひかえめにします。

●さいの目野菜(にんじんなど)
※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをして レンジ 500W で加熱します。

●とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜる

手動調理　レンジを使う

加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ(発酵) を押し 800Wまたは600W、500Wを選ぶ

ワット数選択
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
レンジ 発酵 ◀ 100W

例:600Wにセットした場合　600W

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する
(最大設定時間19分50秒)

例:10分にセットした場合　10分00秒

3 レンジ(発酵) を押し 200W または100Wを選ぶ

例:200Wにセットした場合　200W

4 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する
(最大設定時間90分)

例:27分にセットした場合　27分

5 あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

手動調理　グリルを使う

魚など表面に焦げ目をつける調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた角皿を入れ、ドアを閉める

1 グリル を押す

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する
(最大設定時間40分)

例:15分にセットした場合　15分00秒

3 あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。
※ 40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

調理後の加熱室の油汚れは
「においが気になるとき」を参照して 脱臭 で加熱してください。➔P.37

グリル の上手な使いかた

途中で裏返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。
■加熱時間を変えるときは温度/仕上がり ∧ ∨ を押すと、1分単位で増減できます。
但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

※トーストや焼きもち、丸身の魚は焼けません。